

Selbstrettung

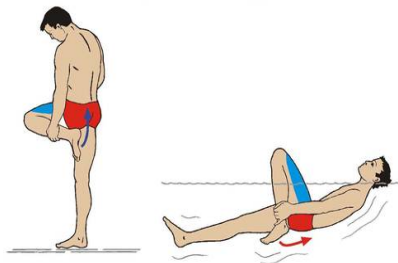
Krämpfe

Schwimmer können bei längerem Aufenthalt im Wasser wegen Unterkühlung und Überanstrengung von Krämpfen befallen werden. Dabei ziehen sich Muskeln zusammen, werden unbeweglich und schmerzen.

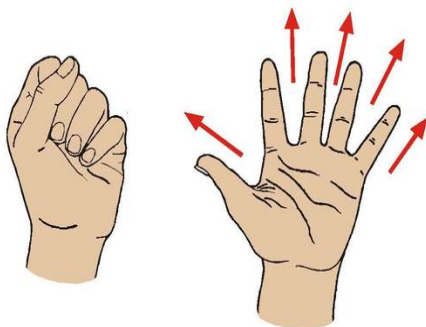
Der Schwimmer muss die Ruhe bewahren und versuchen, zum Ufer zu schwimmen. Gelingt dies nicht, dann kann der Krampf auch im Wasser durch Dehnung des Muskels gelöst werden. Die Spannung und Entspannung wird wiederholt, bis sich der Krampf löst und der Schmerz nachlässt.



Wadenkrampf: Der Rettungsschwimmer legt sich auf den Rücken, fasst die Fußspitze und zieht sie zum Körper hin. Die freie Hand drückt knapp oberhalb der Kniekehle auf den Oberschenkel, damit das Bein gestreckt wird.



Oberschenkelkrampf: Der Rettungsschwimmer legt sich auf den Rücken, fasst den Unterschenkel am Fußgelenk und drückt ihn gegen den Oberschenkel.



Fingerkrampf: Die Finger werden abwechselnd zur Faust geschlossen und ruckartig gestreckt.

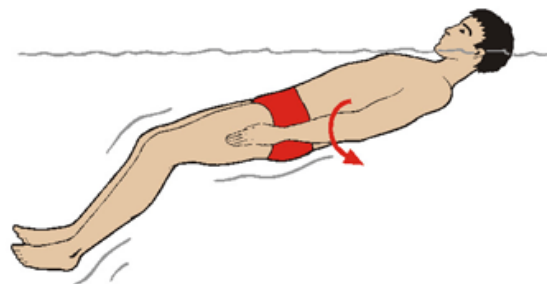
Nachbehandlung von Krämpfen: Nach Lösung des Krampfes soll der Rettungsschwimmer das Wasser verlassen, da der Krampf sich oft wiederholt. An Land wird das verkrampfte Glied massiert und gebürstet, damit es erwärmt und gut durchblutet wird. Es sollte am gleichen Tag nicht mehr geschwommen werden!

Erschöpfung

1) Ausruhen in der Rückenlage (toter Mann)

Der Erschöpfte legt sich flach ausgestreckt auf den Rücken

Der Kopf taucht bis zu den Ohren ins Wasser und das Kinn wird leicht zur Brust gezogen. Hände und Beine sorgen bei möglichst geringem Kraftaufwand für das Gleichgewicht und unterstützen gleichzeitig den durch die Atmung bedingten unterschiedlichen Körperauftrieb.



Ausruhen in der Rückenlage (toter Mann)

2) Kraftsparende Überlebenslage (Bauchlage)

Bei der kraftsparenden Überlebenslage liegt der Schwimmer in Bauchlage mit gegrätschten Beinen entspannt auf dem Wasser. Das Gesicht liegt im Wasser.

Der Schwimmer atmet ruhig und langsam in das Wasser aus und hebt lediglich zur Einatmung den Mund kurz über die Oberfläche. Diese Lage ist immer dann zu bevorzugen, wenn aufgrund der bewegten Wasseroberfläche das Ausruhen in Rückenlage nicht möglich ist und wenn z.B. die Gefahr besteht, dass Wasser in das Gesicht gespült wird.



Kraftsparende Überlebenslage (Bauchlage)

Fremdrettung

Bade- und Bootsunfälle

Bei allen Bade- und Bootsunfällen kann nur schnelle Hilfe wirksam sein. Oft entscheiden Sekunden über Leben und Tod. Trotzdem muss mit Ruhe, Besonnenheit und Überlegung gehandelt werden. Zuschauer sollen aufgefordert werden, zusätzliche Hilfe zu leisten oder zu holen, den nächsten Arzt, die nächste DLRG-Wachstation und, wenn erforderlich, auch die Feuerwehr und Polizei zu verständigen.

Der Verunglückte und der Retter werden im fließenden Wasser mit der Strömung abgetrieben. Der Retter muss deshalb unter Ausnutzung der Strömung den Verunglückten anschwimmen. Oft wird er zuerst am Ufer entlang laufen. Immer gilt es, behindernde Kleidungsstücke abwerfen.

Bei breiten Flüssen kann meist nur mit Booten wirksame Hilfe geleistet werden.

Verunglückte, die im Sumpf stecken oder sich in Schlingpflanzen verfangen haben, sollten nicht angeschwommen werden. Hilfe ist mit Booten, Brettern oder ähnlichem zu leisten. Ist die Entfernung zum festen Ufer nicht zu weit, hilft das zuwerfen eines Seiles oder das Hinreichen von Ästen oder Kleidungsstücken.

Bei Massenunfällen (Kentern von Booten, Einsturz von Brücken oder Stegen) werden Bretter, Balken, Bänke, Tische, Leitern und sonstige schwimmende Gegenstände ins Wasser geworfen. Rettungsgeräte (Ringe, Bälle, Stangen) befinden sich häufig an Brücken, Schleusen oder steilen Ufern. Rettungsbälle oder Rettungsringe mit Leinen werden über den Verunglückten hinausgeworfen, das Ende des Seiles bleibt in der Hand des Retters. Hilfe erfolgt am besten vom Ufer aus. Die Gefahr für den einzelnen Retter ist zwischen mehreren Verunglückten zu groß.

Bei Steilufeln nützen Leitern, Seile, Rettungsringe und Rettungsbälle, wenn man vom Ufer aus helfen will. Auch hier ist das Zuwerfen von schwimmenden Gegenständen wichtig. Dann sollte man nach weiteren Auftriebsmitteln Ausschau halten. Der Verunglückte kann mit ihnen wirksamere Hilfe in Ruhe abwarten.

Ist es möglich, mit einem Ruderboot Hilfe zu leisten, sollte so nah wie möglich an den Verunglückten herangefahren werden, und zwar so, dass er sich am Heck festhalten kann. Von dort aus soll auch die Bergung erfolgen. Bei größeren Booten, insbesondere Motorbooten, erfolgt die Rettung an der Seite des Bootes. Ist der Bootsführer allein im Boot, darf er das Boot nicht verlassen. Sind mehrere Helfer an Bord, kann in besonderen Fällen ein Retter außenbords arbeiten. Dieser sollte angeleint sein. Ist die Bergung vom leichten Boot aus wegen Kentergefahr oder Überlastung nicht möglich, dann zieht einer der Helfer den Verunglückten im Achsel- oder Kopfschleppgriff mit, während ein anderer zum Ufer rudert, paddelt oder segelt.

Wird die Bergung eines Verunglückten vom Kajak oder Faltboot aus vorgenommen, gilt ebenfalls die Regel, schwimmende Gegenstände, wie Luftmatratzen, Bälle und ähnliches, zuwerfen. Die Übernahme ins Boot ist nicht möglich, der Transport muss, am besten mit der Festmacherleine, außenbords erfolgen.